

**Меню приготавливаемых блюд
завтрак, обед**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №20-ШК/3590-20/93 от 01.02.2021 г.

МЕНЮ ДЛЯ САЙТА

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	16,1	15,9	88,5	560,5	
Бутерброд с сыром и маслом			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	№1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26,0	203,3	№311-2004
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					

Обед	845	30,1	30,1	119,4	869	
Салат "Дальневосточный" из морской капусты с яйцом отварным	100	5,5	10,5	1,7	123,3	№362-2002
Суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный	180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		46	46	208	1429	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			645	24,7	25,5	75,5	629,3	
Бутерброд с сыром	20/20		20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Котлета рыбная запеченная	100		100	10,3	9,3	12,9	176,3	№388-2004

Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
<i>Обед</i>			835	29,8	32,6	118,1	885	
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	№110-2004
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			100	16,2	15,1	0,7	203,5	№494-2004
Рагу из овощей			180	5,2	11,3	23,0	214,5	№224-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				55	58	194	1514	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	21,5	20,0	101,7	673	
Овощи натуральные			100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013, Пермь
Плов из мяса			250	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013, Пермь
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			860	26,8	31,5	124,1	886,9	
Салат овощной			100	2,3	5,0	9,1	90,5	№69-2013, Пермь
Суп картофельный с рыбой			250/30	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013, Пермь
Биточки из говядины			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004
Капуста тушённая			180	3,7	4,7	14,9	116,7	№.534-2004
Напиток из плодов шиповника			200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	

или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		48	51	226	1560	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	21,9	21,9	92,7	655,6	
Запеканка " Царская" из творога с молоком сгущенным			200/20	18,5	14,4	44,0	379,7	№10/5-2011, Екатеринбург
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			855	23,0	24,4	134,3	849,1	
Салат из моркови			100	1,1	5,0	9,1	85,9	№7-2013, Пермь
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
Печень, тушеная в соусе			120	10,5	9,9	5,5	153,1	№401-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004

Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		45	46	227	1505	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	17,7	19,2	81,6	569,0	
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
Каша гречневая вязкая отварная			180	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	

или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			850	29,6	26,0	144,5	930,7	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Суп гороховый с гречками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	235,7	№345-2013, Пермь
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	89,6	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				47	45	226	1500	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):				20	20	88	617	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):				18-23	18-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):				28	29	128	884	При одном приеме пищи

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):	27-32	28-32	115-134	816-952	приеме пищи (обед)
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):	48	49	216	1502	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			590	12,4	13,8	96,8	560	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28,0	193,3	№311-2004
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (пряники, печенье, вафли)			60	1,8	2,5	32,0	157,7	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			935	28,9	31,7	130,7	923,9	

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,5	5,0	4,7	69,8	№4/1-2011, Екатеринбург		
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров	100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Перь		
Суп сырный со сметаной	250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	№12/2-2011, Екатеринбург		
Мясо тушеное	100	10,3	9,9	3,8	145,5	№363-2013, Перь		
Пюре картофельное	180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004		
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996		
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва		
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0			
или Хлеб ржаной витаминизированный	40							
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8			
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60							
ИТОГО:		41	46	227	1484			
7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			620	20,9	24,3	90,1	663	

Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Шницель из говядины			100	10,1	14,2	17,0	236,2	№451-2004
Макаронные изделия отварные			180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,2	0,0	11,0	44,8	№518-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			100	0,1	0,2	5,7	25,0	№458-2006, Москва
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<i>Обед</i>			<i>810</i>	<i>29,2</i>	<i>30,0</i>	<i>123,5</i>	<i>881,2</i>	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Жаркое по - домашнему			250	15,7	17,9	32,3	352,9	№436-2004
Компот из сухофруктов			200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				50	54	214	1544	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			
Завтрак			620	27,4	31,0	73,0	680			
Фрикасе из птицы			100	18,5	18,7	0,7	245,1	№493-2004		
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь		
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте (конфеты)			15	0,4	0,5	5,4	27,7			
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996		
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7			
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5			
или Хлеб ржаной витаминизированный			20							
Обед			835	37,6	30,7	117,4	897			
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			100	1,1	0,1	3,8	20,5	№106-2013, Пермь		
Борщ "Сибирский" со сметаной			250/5	3,5	4,7	18,0	128,3	№111-2004		
Рыба запечённая со сметаной и сыром			100	23,8	18,8	5,1	284,8	№341-2013, Пермь		
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004		
Сок в ассортименте			200	200	200	0,4	0,0	22,0	89,6	№518-2013, Пермь

Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		65	62	190	1576	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			560	19,2	19,3	78,2	563,3	
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным			200/20	16,3	11,9	34,3	309,5	№19/5-2011, Екатеринбург
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Обед			865	30,6	29,2	139,9	945,0	
Салат из моркови и яблок			100	0,9	5,2	9,3	87,6	№9-2013, Пермь
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
Печень говяжья по - строгановски			120	14,3	12,9	4,4	190,9	№431-2004

Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Компот из кураги	200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		50	49	218	1508	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	22,6	19,4	80,0	584,2	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Биточки рыбные			100	15,5	12,9	14,4	235,7	№345-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь

Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	815	30,7	35,9	121,2	931	
Салат из свеклы с сыром	100	6,1	12,9	7,7	171,3	№50-2004
Рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
Гречка по-купечески с мясом	250	15,3	16,4	37,7	359,6	№4/8-2011, Екатеринбург
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		53	55	201	1515	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):		21	22	84	610	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):		31	32	127	916	При одном приеме пищи

НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):	27-32	28-32	115-134	816-952	<i>приеме пищи (обед)</i>
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):	52	53	210	1525	<i>При двухразовом питании (завтрак, обед)</i>
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед)(50-60%):	45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:	90	92	383	2720	

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	16,7	16,8	86,4	562,6	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			810	31,5	38,4	116,1	936	

Салат из капусты белокочанной с морковью			100	1,6	5,1	9,6	90,7	№4-2013, Перь
ИЛИ								
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Перь
Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной			250/5	4,4	5,2	16,0	128,4	№135-2004
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			250/5	20,2	26,9	26,7	429,7	№157-2004, Перь
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	89,6	№518-2013, Перь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					
ИТОГО:				48	55	202	1499	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			580	19,1	19,1	107,1	675,7	
Салат из моркови с изюмом			100	1,2	0,1	15,0	65,7	№10-2013, Перь
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004

Каша гречневая рассыпчатая	180	3,7	7,9	50,0	285,9	№508-2004
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
<i>Обед</i>	860	26,8	26,5	137,7	896	
Салат картофельный с огурцами	100	1,6	5,0	8,4	85,0	№66-2013, Пермь
Уха ростовская	250/30	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006, Москва
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50 г.)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013, Пермь
Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		46	46	245	1572	

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			600	24,0	18,4	85,0	601	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Суфле рыбное			120	17,1	12,0	5,2	197,2	№400-2004
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			845	27,4	30,4	138,6	938	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	105	100	100	1,4	4,5	5,5	68,1	№101-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004

Бефстроганов из говядины	100	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
Рис припущенный с овощами "Мозаика"	180	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013, Пермь
Компот из ягод	200	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		51	49	224	1539	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			585	22,1	21,0	91,4	642,2	
Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным			200/20	17,1	12,0	48,0	368,4	№362-2004
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	

или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Обед	915	31,0	30,1	137,0	943,3	
Салат из капусты белокочанной	100	2,1	5,1	9,3	91,5	№1-2013, Пермь
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	250/10/5	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
Жаркое по - домашнему	250	15,7	17,9	32,3	352,9	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59,2	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		53	51	228	1586	

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			635	19,6	21,6	93,3	645,4	
Биточки рубленые из птицы запеченные, с маслом	100/5		12,6	16,5	12,4	248,5	№498-2004	

Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013, Пермь
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			840	27,6	24,7	130,0	852,8	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Котлета рыбная запеченная			100	10,3	9,3	12,9	176,3	№388-2004
Картофель толченый, по-деревенски			180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
Компот из свежих плодов			200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					

Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		47	46	223	1498	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):		20	19	93	625	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):		29	30	132	913	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):		27-32	28-32	115-134	816-952	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обед и завтрак):		49	49	225	1539	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	При двухразовом питании (завтрак, обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	10,5	15,7	98,0	575,1	
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
Булочка домашняя			100	3,8	7,8	41,0	249,4	№564-2013, Пермь
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004

Завтрак			590	24,7	16,1	77,3	552,7	
Бутерброд с джемом			20/25	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным			200/30	19,9	14,1	28,7	321,3	№313-2013, Пермь
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			840	31,1	29,1	131,0	909,9	
Салат из моркови с сыром			100	5,5	9,5	7,4	137,1	№56-2013, Пермь
Суп крестьянский с крупой со сметаной			250/5	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
Фрикадельки рыбные с маслом			100/5	12,8	8,8	7,6	160,8	№347-2013, Пермь
Рис припущенный			180	4,4	4,3	35,0	196,6	№512-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,4	0,0	22,0	89,6	№518-2013, Пермь
Хлеб ржаной			40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный			40					
Хлеб пшеничный			60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			60					

ИТОГО:			56	45	208	1463		
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			640	25,7	30,1	76,1	677	
Бутерброд с сыром			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	№3-2004
Рагу из мяса			250	15,8	20,7	28,0	361,5	№6/8-2011, Екатеринбург
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Фрукты в ассортименте			150	0,2	0,3	8,6	37,9	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			835	26,6	29,3	136,8	917,5	
Салат из свежих помидоров			100	1,0	5,1	3,5	63,9	№22-2013, Пермь
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004, Пермь
Котлета по хлыновски			100	14,1	14,5	12,7	237,7	№454-2004

Макаронные изделия отварные	180	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Кисель из свежих ягод	200	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013, Пермь
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		52	59	213	1595	

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			680	21,4	16,5	94,6	611,7	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	182	100	100	0,8	0,1	1,6	10,6	№101-2004
ИЛИ								
Овощи свежие (огурцы)			100	0,7	0,1	1,9	11,3	№70-2006, Москва
Рыба, запеченная с яйцом			100	14,4	9,9	9,1	183,1	№341-2013, Пермь
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Сок в ассортименте	200	200	200	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013, Пермь

Фрукт в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	№458-2006, Москва
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный	20					
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					
Обед	810	28,9	35,6	117,2	905,0	
Салат картофельный с кукурузой	100	3,5	6,4	9,8	110,8	№65-2013, Пермь
Суп - харчо с мясом	250/10	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1996
Мясо, тушенное с капустой	250	12,9	22,5	23,0	346,1	№365-2013, Пермь
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	60	3,0	0,8	24,3	116,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	60					
ИТОГО:		50	52	212	1517	

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					№ рецептуры
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			665	25,1	22,3	81,0	625,2	
Яйца вареные			40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"			120	14,1	10,3	15,2	209,9	№59-2006, Екатеринбург
Каша гречневая вязкая отварная			180	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,9	0,2	8,7	40,5	
или Хлеб ржаной витаминизированный			20					
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Обед			860	31,7	32,8	124,9	921,1	
Салат из свежих огурцов			100	0,7	5,1	2,5	58,7	№17-2013, Пермь
Суп с макаронными изделиями с курицей			250/10	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013, Пермь

Печень, тушеная с овощами	120	14,0	12,9	5,9	195,7	№439-2004
Картофель толченый, по-деревенски	180	4,9	7,7	33,0	220,9	№208-2013, Пермь
Компот из кураги	200	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81,0	
или Хлеб ржаной витаминизированный	40					
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,6	16,2	77,8	
или Хлеб пшеничный витаминизированный	40					
ИТОГО:		57	55	206	1546	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки):		21	20	85	608	При одном приеме пищи (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за завтраки)(20-25%):		18-23	18-23	77-96	544-680	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды):		31	32	124	907	При одном приеме пищи (обед)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (за обеды)(30-35%):		27-32	28-32	115-134	816-952	
ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА НЕДЕЛЮ (завтрак, обед):		52	52	209	1516	при двухразовом питании (завтрак)
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (50-60%):		45-54	46-55	192-230	1360-1632	
НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)*:		90	92	383	2720	
*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная)" СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",						

